	シーズ名	レジリエンス育成を目的とした体育プログラムの開発
	氏名・所属 等	藤原大樹・保健医療経営学部・講師

### <概要>

従来メンタルヘルスに関する研究の焦点は、問題を引き起こすリスク要因に当てられることが多かった。しかし近年では、その焦点は問題の発生を防ぐ保護要因や補償要因へと転換し始めている。例えば、Masten (2001) は、ストレスフルな環境にあっても良好な適応により問題が起こらない事例が数多く存在することを報告し、従来のストレスモデルの限界を明らかにしている。また Zautra & Reich (2011) は、ストレスモデルに替えて、人間の強さや心理社会的資源を回復力やリスク、脆弱性の予測因子とするレジリエンス・モデルを研究の枠組みとして使用する重要性を指摘している。

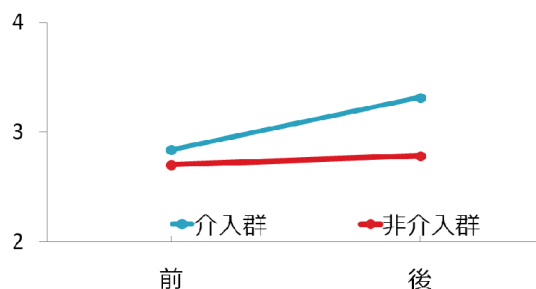
このモデルの核となるレジリエンス (Resilience) という概念は、日本語では回復力、強靱性、しなやかさ、良好な適応状態などを意味する。この概念は Rutter (1987) により提唱された概念で、「深刻な危険性にもかかわらず、適応的な機能を維持しようとする現象」と定義されている。他にも、多くの定義が存在するが、これらの定義に共通するのは、「困難で挑戦的な状況にあって良好な適応が達成される」ということである。

Rutter (1993) は、レジリエンスを免疫機能に例え、ワクチンを接種するように統制された環境において困難な挑戦をすることでレジリエンスの向上が可能であると述べている。これまで野外体験プログラム (Neil & Dias, 2001) などを通じたレジリエンス向上の取り組みが実施されており、一定の成果が報告されている。また健康教育分野においても、レジリエンス育成の取り組みが実施されている。葛西ら (2009) はレジリエンスが高まるメカニズムについて横断的研究ではあるが、スポーツ活動経験により獲得される「時間的展望」と「身体的自己知覚」がレジリエンスの予測因子である可能性を示唆している。

そこで運動・スポーツ経験とレジリエンスの関連を検討し、レジリエンス育成を促す体育プログラムの開発を行う。

### <アピールポイント>

挑戦的目標設定を用いた体育プログラムによって、受講者のレジリエンス育成を行った。授業プログラムは、受講学生47名 (介入群: 25名、非介入群: 22名) を対象として、平成26年4月から7月の前期授業中に実施された。授業プログラムの内容は、学生が毎授業終了時に挑戦シートを用いて、授業内における自己の課題抽出、目標設定、課題への挑戦を行うものであった。授業プログラムの効果検証を行ったところ、介入前にレジリエンスが低かった学生において、レジリエンスが向上する可能性が示された。この結果から、体育実技授業において挑戦的な課題を経験することは、レジリエンス向上という自己成長につながる可能性が示唆された。



交互作用あり  $F(1, 8)=7.51, P<.05$   
 時間の主効果あり  $F(1,8)=15.14, P<.01$   
 群の主効果あり  $F(1,8)=15.14, P<.01$

### <利用・用途・応用分野>

学生のストレスマネジメント、体育教育の効果検証

キーワード	レジリエンス、運動・スポーツ、体育教育、ストレスマネジメント
-------	--------------------------------